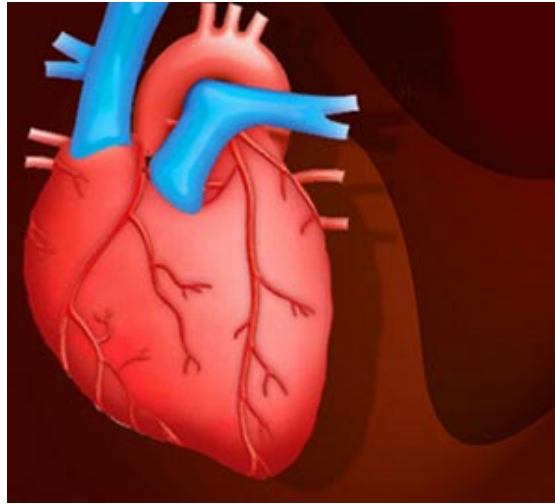


کار کردن در لحظات خستگی شدید، سلامت قلب را به خطر می‌اندازد



شاید کارکردن در شرایطی که بسیار خسته هستید، نشان دهنده ویژگی تحسین برانگیز شما باشد اما پژوهشگران هشدار داده‌اند که این کار خطرناک است و سلامت قلب را تهدید می‌کند.

شاید کارکردن در شرایطی که بسیار خسته هستید، نشان دهنده ویژگی تحسین برانگیز شما باشد اما پژوهشگران هشدار داده‌اند که این کار خطرناک است و سلامت قلب را تهدید می‌کند.

این پژوهش که از سوی روانشناسان دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام انجام گرفته از این تئوری حمایت می‌کند که سیستم‌های قلبی - عروقی افراد به شدت خسته مجبور می‌شوند در هنگام تلاش برای تکمیل کارها، سخت تر کار کنند. اغلب این اتفاق در محل کار یا در مدرسه رخ می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد: در افرادی که بسیار خسته هستند نسبت به افرادی که بیشتر استراحت داشته‌اند، سطح فشار خون بیشتر است. رکس رایت روانشناس این دانشگاه که سرپرستی مطالعات را برعهده داشته در این رابطه خاطر نشان کرد: وقتی افرادی که به شدت خسته هستند کاری را که برعهده گرفته‌اند، دست یافتنی و دارای ارزش انجام دادن در نظر می‌گیرند در نتیجه تلاش خود را برای تکمیل کردن آن افزایش می‌دهند. در چنین شرایطی فشار خون رو به افزایش می‌گذارد و تا زمانی که آن کار تکمیل شود یا فرد تلاش خود را متوقف کند، فشار خون در همین سطح بالا باقی می‌ماند. وی می‌افزاید: در نتیجه افرادی که دچار واکنش‌های قلبی عروقی شدید و مزم می‌شوند، بیشتر از افرادی که در این شرایط قرار ندارند در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. این پژوهش روی ۸۰ درصد شرکت کننده صورت گرفته که نتایج آن در مجله بین‌المللی «فیزیولوژی روان» منتشر شده است.